

SKRIPSI



**KEMAMPUAN LOMPAT JAUH DITINJAU DARI PANJANG TUNGKAI,
KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK TUNGKAI MURID
SD INPRES LAMPOKO KAB. BARRU**

***LONG JUMP ABILITY REVIEWED OF LIMB LENGTH, BALANCE, AND
THE EXPLOSIVE POWER OF SD INPRES LAMPOKO IN BARRU
REGENCY***

INDRA LESTARI

**PROGRAM STUDI STRATA SATU
JURUSAN PGSD DIKJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

**KEMAMPUAN LOMPAT JAUH DITINJAU DARI PANJANG TUNGKAI,
KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK TUNGKAI MURID
SD INPRES LAMPOKO KAB. BARRU**

***LONG JUMP ABILITY REVIEWED OF LIMB LENGTH, BALANCE, AND
THE EXPLOSIVE POWER OF SD INPRES LAMPOKO IN BARRU
REGENCY***

ABSTRAK

IndraLestari,2019. Kemampuan lompat jauh ditinjau dari panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai murid SD Inpres Lampoko Kab.Barru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Untuk mengetahui sejauh mana hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh; (2) Untuk mengetahui sejauh mana hubungan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh; (3) Untuk mengetahui sejauh mana hubungan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh; (4) Untuk mengetahui sejauh mana hubungan secara bersama-sama panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh.

Populasinya adalah keseluruhan murid SD Inpres Lampoko Kab.Barru. Sampel yang digunakan adalah murid sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan teknik *purposive random sampling* melalui sistem undian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi tunggal , dan analisis korelasi ganda yang di analisis dengan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Lampoko Kab.Barru. (2) Ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Lampoko Kab.Barru. (3) Ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Lampoko Kab.Barru. (4) Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh murid SD Inpres Lampoko Kab.Barru.

PENDAHULUAN

Peningkatan prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka usaha yang dilakukan pada hakekatnya berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Pada dasarnya ilmu pengetahuan adalah usaha yang diperoleh atas dasar metode ilmiah, yaitu suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah secara sistematis, metodologis dan prosedur melalui suatu penelitian.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga perorangan yang masih perlu dikaji dan perlu penyelidikan secara lebih mendalam. Lompat jauh merupakan

bagian dari atletik yang bertujuan melakukan lompatan sejauh mungkin. Namun demikian, nomor lompat jauh telah diupayakan untuk mencari bibit yang berbakat untuk dikembangkan, melalui sekolah-sekolah. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji tentang kemampuan lompat jauh ditinjau dari panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai murid SD Inpres Lampoko Kab. Barru.

Dalam pelaksanaan lompat jauh terdiri dari empat bagian yaitu awalan sebagai langkah awal yang dilakukan dengan jarak ke papan (tumpuan). Tumpuan merupakan tempat untuk mengkoordinasikan kecepatan dan ritme langkah, dan yang termasuk dalam hal ini adalah panjang tungkai dan keseimbangan badan serta daya ledak tungkai seseorang perlu menjadi fokus

perhatian, kemudian dilanjutkan sikap badan di udara untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal dengan mendarat secara sempurna. Pelaksanaan keempat teknik dalam lompat jauh ini merupakan satu kesatuan yang tak boleh dipisahkan, sebab untuk menghasilkan lompatan yang jauh sangat dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, koordinasi pada saat akan bertumpu pada papan tumpuan sampai terjadinya ledakan otot yang cepat dan kuat pada saat melompat, serta kemampuan menjaga keseimbangan badan pada saat melayang di udara.

Bermacam-macam kendala yang menyebabkan tidak optimalnya hasil lompatan yang harus dicapai oleh seorang pelompat jauh, antara lain adalah: ritme langkah yang kurang tepat akan mengakibatkan

kurangnya kecepatan awalan, koordinasi yang kurang tepat akan mengakibatkan kurang tepatnya kaki untuk bertumpu, tolakan kurang keras, kurang berani mengacungkan kaki ke depan dan selalu mendarat dengan pantat.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh, yaitu dengan latihan fisik.

Kalau dilihat dari pengamatan, hal ini sangat dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan fisik dari murid itu sendiri. Adapun kondisi fisik yang dimaksud adalah panjang tungkai, keseimbangan badan dan daya ledak tungkai.

Mengenai faktor panjang tungkai, bagi yang memiliki tungkai yang panjang dengan keserasian tinggi badan dan besar tubuh yang ideal adalah merupakan salah satu potensi yang turut

menentukan jauhnya lompatan yang dilakukan. Peranan panjang tungkai dalam lompat jauh terutama diperlukan pada saat melakukan tolakan dengan bertumpu pada satu kaki dalam usaha untuk mencapai lompatan yang sejauh mungkin ke depan. Dengan tungkai yang panjang ditambah dengan tolakan yang kuat sangat efektif mendukung jauhnya lompatan yang dilakukan sehingga besar kemungkinan diperoleh hasil lompatan yang optimal.

Kondisi fisik lain yang dibutuhkan dalam lompat jauh adalah keseimbangan (balance). Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat melakukan tolakan dan mempertahankan titik berat badan pada saat melayang di udara.

Lompat jauh juga dipengaruhi oleh unsur daya ledak tungkai, dalam

hal ini pelompat dapat melakukan lompatan dengan kuat jika didukung dengan daya ledak otot tungkai yang baik. Ada dua komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam daya ledak tungkai yaitu kekuatan dan kecepatan yang dapat menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Karenanya lompat jauh membutuhkan kekuatan dan kecepatan terutama pada saat melakukan tumpuan sehingga memungkinkan menghasilkan lompatan yang maksimal.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Lompat jauh

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya

untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.

Sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri dari beberapa rangkaian gerakan yang dimulai dari awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat (Aip Syarifuddin, 1992:90).

Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan urutan gerak yang tidak terputus, sehingga dalam pelaksanaannya hampir tidak terlihat adanya perbedaan gerakan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompat jauh yang dilakukan dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu, koordinasi waktu melayang di udara dan teknik mendarat di bak lompat.

a) Tahap awalan

Awalan atau ancang-ancang mempunyai kegunaan untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal sebelum mencapai balok tumpuan. Awalan adalah usaha untuk

mendapatkan kecepatan lari yang maksimal namun perlu diingat bahwa kecepatan horizontal akan berubah menjadi kecepatan vertikal, sehingga perubahan kecepatan horizontal menjadi vertikal akan menghasilkan lintasan parabola.

Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal, maka diperlukan kecepatan lari yang maksimal, namun kecepatan yang tinggi itu pada dua atau empat langkah terakhir dipersiapkan untuk melakukan tolakan. Untuk itu seorang pelompat diharapkan memilih jarak awalan yang paling tepat. Jarak yang biasanya digunakan oleh seorang pelompat jauh adalah antara 25 sampai 45 meter. Dalam jarak itu pelompat jauh harus mempunyai kemampuan gerak maju ke depan dalam waktu yang sesingkat mungkin.

b) Tumpuan

Tumpuan adalah peralihan dari lari menjadi melompat, sehingga lompat jauh jangan dipandang sebagai suatu gerakan tersendiri melainkan dipandang sebagai suatu gerakan totalitas atau keseluruhan.

Pada proses gerakan tolakan ini merupakan lanjutan dari gerakan awalan. Terjadinya perubahan gerakan dari lari menjadi lompatan akan menentukan jauhnya lompatan. Tumpuan atau tolakan harus kuat agar tercapai lompatan yang cukup tinggi, tanpa kehilangan kecepatan maju. Untuk mencapai lompatan yang cukup tinggi tanpa mengorbankan kecepatan, maka sudut badan pada waktu tolakan tidak terlalu condong ke depan seperti sprint, tetapi tumpuan gerakan kaki diharapkan membantu menambah ketinggian lompatan.

Penempatan letak titik berat badan pada waktu melakukan tolakan sangat penting sehingga keseimbangan badan pada waktu melayang di udara

harus diusahakan sekecil mungkin, sehingga dapat menghasilkan lompatan yang maksimal.

c) Melayang di udara

Yang paling penting pada saat melayang di udara adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Melayang di udara dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya adalah dengan sikap jongkok, menggantung dan sikap berjalan di udara. Namun bukan cara melayang di udara yang diutamakan, akan tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan tahanan di udara sekecil mungkin dan mengusahakan melayang selama mungkin serta menyiapkan letak titik kaki dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat. Hal tersebut dapat dilakukan oleh atlet apabila atlet

tersebut memiliki keseimbangan yang baik.

d) Mendarat

Dari berbagai rangkaian gerakan dalam lompat jauh, gerakan mendarat merupakan proses gerakan yang terakhir. Kalau dalam lompat tinggi sikap mendarat hanya ditujukan untuk menghindari cedera, maka berbeda dengan lompat jauh, dimana pendaratan lompat jauh merupakan hal yang tidak kalah pentingnya dari gerakan yang lain, karena pendaratan merupakan faktor yang turut menentukan jauh dekatnya lompatan.

Untuk mencapai pendaratan yang sempurna mungkin, maka pendaratan dilakukan dengan posisi duduk jongkok, kedua tangan menyentuh pasir di depan badan, titik berat badan diusahakan berada di depan dari titik tumpu pada saat mendarat. Kesempurnaan pendaratan

merupakan kesempurnaan pelaksanaan lompat jauh itu sendiri.

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Variabel bebas yaitu:

- Panjang tungkai

(X_1)

- Keseimbangan (X_2)

- Daya ledak tungkai

(X_3)

b. Variabel terikat yaitu:

- Kemampuan lompat jauh

(Y)

2. Desain penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang

dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: panjang tungkai, keseimbangan, daya ledak tungkai dan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Lampoko Kab. Barru. Lebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik inferensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan

gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis, jika ternyata data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistik parametrik, yaitu korelasi product-moment dari Pearson (uji r), tetapi jika ternyata data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik, yaitu uji korelasi Spearman's (ρ).

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil-hasil analisis korelasi (r) dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Untuk mengambil

kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teori-teori yang mendasarinya. Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil – hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika panjang tungkai dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur panjang tungkai mendukung kemampuan lompat jauh. Seorang murid memiliki panjang tungkai yang baik

akan dengan sendirinya mampu melakukan lompatan dengan baik pula. Dalam hal ini, panjang tungkai akan memberikan sumbangan yang berarti dalam melakukan lompatan yang jauh. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan kemampuan lompat jauh secara maksimal, maka panjang tungkai sangat memegang peranan penting.

2. Ada hubungan yang signifikan Keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika Keseimbangan dianalisis dari

segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur keseimbangan mendukung kemampuan lompat jauh. Seorang murid memiliki Keseimbangan yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan lari cepat pada saat awalan dan dapat mempertahankan posisi tubuhnya pada saat melayan di udara

3. Ada hubungan yang signifikan Daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil - hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika Daya ledak tungkai dianalisis dari segi fisik

yang terlibat didalamnya, maka unsur daya ledak tungkai mendukung kemampuan lompat jauh. Seorang murid memiliki daya ledak tungkai yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan lompatan yang jauh pula.

Dalam hal ini, Daya ledak tungkai memberikan sumbangan yang berarti dalam melakukan lari cepat.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan kemampuan lompat jauh secara maksimal, maka daya ledak tungkai sangat memegang peranan penting, yaitu terjadinya perpaduan antara kecepatan dan daya ledak tungkai dalam berlari dengan indikator irama dan frekuensi langkah yang cepat serta panjang ayunan kaki dalam melangkah.

4. Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh. Hasil

analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Apabila murid memiliki panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan yang baik akan mampu melakukan lompatan yang lebih

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan

lompat jauh pada murid SD Inpres Lampoko Kab.Barru.

2. Ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Lampoko Kab.Barru.
3. Ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Lampoko Kab.Barru.
4. Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD Inpres Lampoko Kab.Barru.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam memilih atlet yang akan dilatih sebaiknya guru pendidikan jasmani dan pelatih selalu memperhatikan unsur komponen

fisik yang ikut berperan seperti panjang tungkai, keseimbangan, dan daya ledak tungkai

2. Kepada rekan-rekan peneliti disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang luas dan melihat kemungkinan adanya variabel lain yang juga memiliki kontribusi atau pengaruh yang positif terhadap pembinaan olahraga atletik.
3. Kemampuan lompat jauh sebagai salah satu opsi variabel dalam penelitian dengan pertimbangan pendekatan karakteristik anak sekolah perlu diinformasikan secara meluas kepada guru pendidikan jasmani agar terjadi kesepahaman dalam pemberian materi sajian terutama pada cabang olahraga atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- Ateng, Abdul, Kadir. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti, Jakarta.
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. IKIP Semarang Press, Semarang.
- Fox, E.L. & dkk. 1988. *The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics*. Sounders College Publishing, New York.
- Halim, Ichsan, Nur. 1991. *Tes Pengukuran dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga*. Bahan kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Harre, D. 1982. *Principle Of Sport Training Introduction To Theory And Methode Of Training*. Sport Verlag, Berlin.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psychologi Dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Jansen, C.R. Gordon, W. and Bengester, B.L. 1981. *Aplied Kinesiology And Biomechanics*. 3 ed, Graw Hill Book Company, New York.
- Johnson, L. Barry. 1979. *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*. Burgess Publishing Company. Minneapolis Minnesata.
- Pasau, Anwar, M. 1986. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik Bagian I*. FPOK IKIP Ujung Pandang.

Rahantoknam, B.E. 1988. *Belajar motorik*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Sukarjo dan Nurhasan. 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikti, Jakarta.

Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta.

Tamat.T dan Mirman. M. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka, Jakarta.

Usman.H dan Akbar. S. 1998. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bumi Aksara, Jakarta.